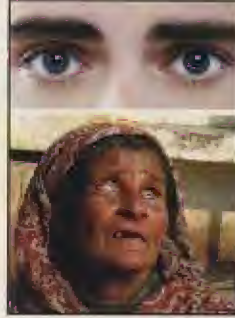


બી.પી. કાબુમાં ન હોય તો થતા જોખમો



અચાનક એક બાજુ  
લકવો થઈ શકે



આંખોમાં ઝાંખુ દેખાય  
છેવટે અંધાપો આવે



સામાન્ય  
કિડની

બગડેલી  
કિડની

કિડની બરાબર કાર્ય ન કરે  
અને છેવટે બંધ થાય



હૃદય પહોળું થઈ શકે,  
હૃદયનો હુમલો આવી શકે

આવૃત્તિ: પ્રથમ, જુન-૨૦૧૪

કિંમત રૂ.૧૫/-

-: પ્રકાશન :-

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

નગારીયા, ધરમપુર, જિ.વલસાડ-૩૯૬૦૫૦

ફોન: (૦૨૯૩૩)૨૪૦૦૪૭, ૨૪૦૪૦૯

હાઈ બ્લડ પ્રેશર - હાઈ બી.પી.

(લોહીનું ઊંચું દબાણ)



ચાલો, આપણે આપણા છૂપા શત્રુ એવા  
“હાઈ બી.પી.” ને સમજીએ અને તેના જોખમોથી ચેતીએ.

-: આલેખ :-

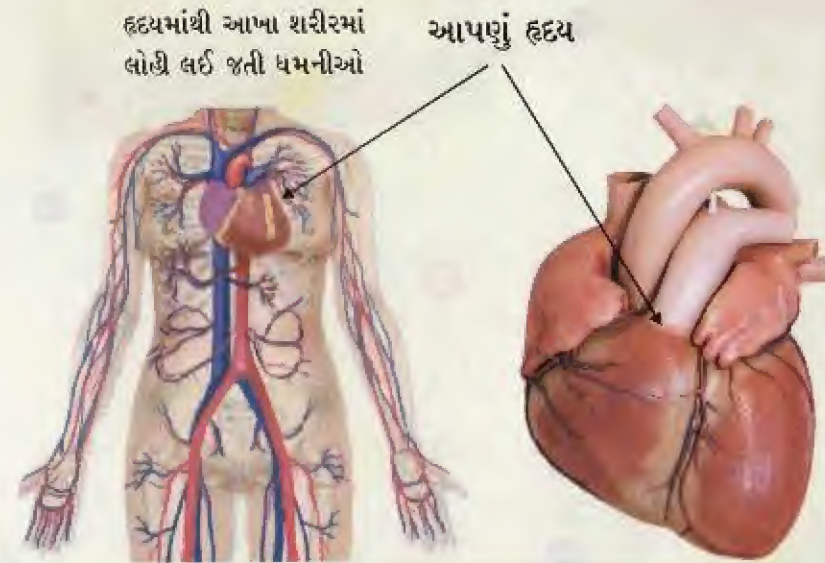
ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)



તમારા દિલની ઘડકનની તો તમને જાણે ખબર જ છે, છતાં ૩૦-૩૫ની ઉંમર પછી એકવાર તો ઘડકનથી ઉભું થતું બ્લડપ્રેશર (બી.પી.) મપાવી લેવું સારું. હા અહીંનું તહીનું સાંભળીને ખોટી ચિંતા કરવી નહીં, કે મારું બી.પી. વધી ગયું છે કે ઘટી ગયું છે. સાચું જાણવા ડોક્ટર પાસે જઈ બી.પી. મપાવી લેવું. બી.પી. માપીને જો વધી ગયું હોય તો ડોક્ટર સાચી સલાહ આપી શકે. તબીબી વિજ્ઞાને બી.પી. વધી ન જાય તે માટે ખુબ બધી કાળજી સુચવેલી છે. જો તે માનીએ તો આપણું બી.પી. સામાન્ય રહે, જો તે નહીં માનો તો તમે જ તમારા શરીરના દુશ્મન બનશો અને તમારા પોતાના માટે જોખમ ઉભું કરશો.

તો અહીં આપેલી બ્લડપ્રેશર વિષેની વિગતો ધ્યાનથી સમજી લેશો. એ તમારા માટે જ છે.



આપણે હાથની નાડી પર કે છાતી પર જો હાથ મૂકીએ તો કંઈક લબઘબ કરતું લાગશે. જાણે કે આપણા શરીરમાં કોઈ પંપ નિયમિત રીતે ચાલી રહ્યો હોય. સાચું જ છે, છાતીમાં આવેલ આ પંપનું નામ છે હૃદય. તેનો ઘબકાર એટલે જ નાડીના ઘબકારા.



આપણું હૃદય

તમે માનશો! માના શરીરમાં ગર્ભ ફક્ત બે જ મહિનાનો થાય ત્યારથી જ તેમાં રહેલું હૃદય ઘબકવાનું ચાલુ કરી દે છે. તે આખી જીંદગી દિવસ-રાત થાક્યા વગર સતત ઘબક્યા કરે છે. એકધારી ઝડપથી, આશરે ૧ મિનીટના ૭૦-૭૨ ઘબકારાથી.

હૃદયના મુખ્ય બે ભાગ છે, જમણું હૃદય અને ડાબું હૃદય. આખા શરીરમાંથી આવતા અશુદ્ધ લોહીને જમણી બાજુનું હૃદય ફેફસામાં શુદ્ધ કરવા મોકલે છે, અને ડાબી બાજુનું હૃદય ફેફસામાંથી આવતા શુદ્ધ લોહીને આખા શરીરના એક એક ભાગને (કોષને) પહોંચાડવાનું કામ કરે છે.



હૃદય કેવી રીતે આખા શરીરમાં લોહી પહોંચાડે છે?

હૃદય પોતે એક સ્નાયુ જ છે, બીજા સ્નાયુની જેમ હૃદયના સ્નાયુ પણ સંકોચાય અને પાછા શિથિલ થાય, એટલે કે મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાય છે.



હૃદયમાંથી લોહી લઈ જતી લોહીની ધમનીઓ



હૃદયના સ્નાયુનું જોરદાર સંકોચન તેમાં રહેલા લોહીને મહાધમનીમાં ધકેલે છે. આ ધમનીમાંથી લોહી નાની ધમનીઓમાં અને છેવટે ખૂબજ નાની વાળ જેવી પાતળી લોહીની નળીઓમાં (રક્ત વાહિનીમાં) જાય છે. આ રીતે શરીરના એકે એક કોષમાં લોહી પહોંચે છે, અને લોહીમાં રહેલ ખોરાક અને ઓક્સીજન શરીરના દરેક કોષને મળે છે.

જેમ પાણીને પાઈપ વાટે છેક છેવાડાના ભાગ સુધી બધેજ પહોંચાડવું હોય તો ચોક્કસ દબાણથી પંપ દ્વારા મોકલવું પડે, એ જ રીતે શરીરના દરેકે દરેક અંગને પુરતુ લોહી પહોંચાડવા હૃદય ચોક્કસ દબાણથી ધબકે છે, જેથી લોહી તેની નળીઓ (ધમની અને રક્તવાહિની) વાટે શરીરના દરેક ભાગોમાં પહોંચે છે.

**લોહીનું દબાણ એટલે કે બ્લડપ્રેશર કોને કહેવાય?**



હૃદયના લબધબ ધબકવાને લીધે જ્યારે લોહી ધમનીમાં વહે છે ત્યારે તેની દિવાલ પર તેનું દબાણ લાગે છે. ધમની ઉપર થતા લોહીના દબાણને જ આપણે બ્લડપ્રેશર એટલે કે બી.પી. ના નામથી ઓળખીએ છીએ. આ બી.પી. ને આપણે એક સાધનની મદદથી માપી શકીએ છીએ.

બી.પી.માં બે જાતના આંકડા નોંધાય છે, ઉપરનું બી.પી. અને નીચેનું બી.પી. હૃદયના સંકોચનથી ધકેલાઈને લોહી ધમનીની દિવાલ પર જે દબાણ કરે છે તેને સંકોચન વખતનું દબાણ એટલે કે ઉપરનું બી.પી. કહેવાય છે. જ્યારે હૃદય પાછું શિથિલ (ઢીલું) થાય એટલે કે બે ધબકારા વચ્ચે ધમનીની દિવાલ ઉપર જે લોહીનું દબાણ રહે તેને આપણે નીચેનું બી.પી. કહીએ છીએ.

**સામાન્ય બ્લડપ્રેશર (લોહીનું દબાણ) કેટલું હોય?**



સામાન્ય રીતે ઉપરનું બી.પી. ૧૨૦ કે થોડું ઓછું પારાનું દબાણ હોય છે. જ્યારે નીચેનું બી.પી. ૮૦ કે થોડું ઓછું પારાનું દબાણ હોય છે. આ બંને દબાણ આ રીતે લખાય છે. બી.પી. ૧૨૦/૮૦ પારાનું દબાણ. (B.P. 120/80mm Hg)

દરેક વ્યક્તિને જુદું જુદું બી.પી. રહે છે. દા.ત. ૧૧૦/૮૦, ૧૦૦/૭૦, ૮૦/૬૦. આ બધા જ સામાન્ય બી.પી. છે. આ કોઈ લો બી.પી. ના કહેવાય.

**શું લો (ઓછું) બ્લડપ્રેશર જેવી તકલીફ હોય?**

ઘણાં લોકો એવી ફરિયાદ કરે છે કે મને 'લો બ્લડપ્રેશર' ની તકલીફ છે. હકીકતમાં લો બી.પી. જેવું કંઈ છે નહીં, હા અમુક વ્યક્તિનું સામાન્ય બી.પી. જ ઓછું રહે છે, દા.ત. ૮૦/૬૦, જે એ વ્યક્તિ માટે સામાન્ય છે.

અમુક રોગમાં તાત્કાલીક બી.પી. ઘટી જાય છે, જેમકે ખુબ ઝાડા-ઉલ્ટી થયા હોય, જેમાં શરીરમાંથી પાણી-ક્ષાર નીકળી જાય છે, તેથી બી.પી. ઘટે છે.

કોઈકને ખુબ લોહી વહી જાય (સુવાવડ વખતે, અકસ્માતમાં) તો પણ બી.પી. ઘટે છે. આવા સમયે આંખે અંધારા આવે, પડી જવાય તેવું થાય છે.

આવું થાય ત્યારે તરત ખાંડ-મીઠાનું શરબત પી લેવું. દર્દીને સૂવડાવી દઈ માથાનો ભાગ પગથી નીચે રાખવો, તરત ડૉક્ટર પાસે જવું. થોડા સમયમાં બી.પી. સામાન્ય થઈ જશે. આમ લો બી.પી. જેવું કંઈ છે નહીં.



## બી.પી. ટૂંક સમય માટે ક્યારે વધેલું રહે?



સામાન્ય રીતે જ્યારે આપણે ઉંઘમાં હોઈએ, ચિંતા મુક્ત હોઈએ ત્યારે બી.પી. થોડું ઘટેલું રહે છે. પરંતુ જ્યારે માનસિક તણા હોય, ખૂબ ચિંતા હોય, અથવા તો ખૂબ કસરત કરી હોય, ત્યારે

શરીરને વધુ ઓક્સીજનની જરૂર હોય છે. તેથી હૃદયના ધબકારા અને લોહીનું દબાણ વધે છે. આથી જ ડોક્ટરના દવાખાને પહેલીવાર જઈએ ત્યારે ચિંતાને લીધે બી.પી. થોડું વધી જાય છે. એ જ રીતે ખૂબ ઝડપથી



ચાલીને આવ્યા હોય ત્યારે પણ બી.પી. થોડું વધી જાય છે.

આ રીતે જે બી.પી. વધે તે ટૂંક સમય પૂરતું જ વધે, જેનો ઉદ્દેશ શરીરની તરતની જરૂરત પૂરી પાડવાનો છે. તેને હાઈ બી.પી.ના કહેવાય.

## હાઈ બ્લડપ્રેશર-એટલે કે કાયમ માટે વધેલું બી.પી. ક્યારે કહેવાય?

સામાન્ય રીતે ૩૦-૩૫ વર્ષની ઉંમર પછીથી બી.પી. વધે છે. ખાસ કરીને કુટુંબમાં મા-બાપને કે નજીકના સગાને જો હાઈ બી.પી. હોય તો તે વારસામાં મળે છે.

આપણે જોયું કે સામાન્ય બી.પી. ૧૨૦/૮૦ કે તેનાથી ઓછું હોય. હવે બી.પી. જેટલી વાર મપાવો તેટલી દરેક વાર વધેલું જ રહે, એટલે કે ઉપરનું બી.પી. ૧૩૦ થી વધુ રહે અને નીચેનું બી.પી. ૮૦ થી વધુ રહે, તો તેને વધેલું બી.પી. (હાઈ બ્લડપ્રેશર) કહેવાય. આમ જે વ્યક્તિ નું બી.પી. ૧૩૦/૮૦ કે તેનાથી વધુ આવે તો તેને હાઈ બી.પી. કહેવામાં આવે છે.



ખરેખર હાઈ બી.પી. છે કે નહીં તે જાણવા દર્દીએ ડોક્ટર પાસે બી.પી. ને બે થી ત્રણ વાર થોડા થોડા દિવસનાં અંતરે મપાવવાની જરૂર હોય છે. બી.પી. એકદમ આરામની સ્થિતિમાં મપાવવું જોઈએ.

દવાખાને જઈ તરત જ નહીં પણ પાંચ-દશ મિનીટ બાદ મપાવવું. જો દરેક વખતે બી.પી. વધારે જ આવે તો પછી તેને હાઈ બી.પી. કહેવાય.

## હાઈ બ્લડપ્રેશર વાળા દર્દીને શું ફરિયાદ હોય?

- મોટાભાગના લોકોને બ્લડપ્રેશર ગમે તેટલું વધારે રહેતું હોય તો પણ કોઈજ ફરિયાદ કે તકલીફ હોતી નથી. આથી જ એને “છુપો શત્રુ” કહેવામાં આવે છે.



- કોઈક જ વાર છાતીમાં દુઃખાવો, ગભરામણ કે માથાનો દુઃખાવો જેવી તકલીફ થઈ શકે. તે પણ બી.પી. ખૂબ જ વધારે થઈ ગયું હોય ત્યારે.

- આથી જ કોઈ પણ તકલીફ ના હોય તો પણ દરેક વ્યક્તિએ ૩૦-૩૫ વર્ષની ઉંમર પછી દર વર્ષે એકવાર પોતાનું બ્લડપ્રેશર ચેક કરાવતા રહેવું જોઈએ. બી.પી. વધુ આવે અને કોઈ પણ તકલીફ ના હોય તો પણ તરતજ ડોક્ટરની સલાહ તેમજ સારવાર લેવી જોઈએ.



## હાઈ બ્લડપ્રેશર થવાની શક્યતા કોને વધુ છે?

બ્લડપ્રેશર વધવાનું કોઈ એક ચોક્કસ કારણ નથી, પણ નીચે જણાવેલ પરિબલોની હાજરીમાં બી.પી. વધી શકે છે.

### ઉંમર



૩૫ થી વધુ ઉંમર હોય.

### જાડપણું



શરીર વધુ પડતું જાડુ હોય,  
પેટનો ઘેરાવો વધુ હોય.

### મીઠું



ખોરાકમાં મીઠું વધુ  
ખાતા હોય તો તેઓને.

### વારસાગત



કુટુંબમાં મા-બાપને હાઈ બી.પી. હોય

### વ્યસન



તમાકુ, બીડી, સીગારેટ,  
ઘરૂ પીતા હોય તેઓને.

### માનસિક તાણ



ખુબ માનસિક તાણ, ચિંતા,  
ચીડિયાપણું વધુ હોય તેવી વ્યક્તિને.

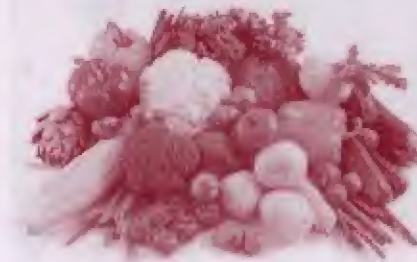
## ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

### ખાવામાં પરેજી:



- વજન વધુ હોય તો તે ઘટાડવું ખુબ જરૂરી છે, તે માટે ચરબીવાળો ખોરાક જેમકે ઘી/માખણ તેલ, ખાંડ, ગોળ, ઓછા ખાવા, એટલે કે તળેલો અને ગળ્યો ખોરાક ઓછો ખાવો.

- મીઠું (ખારું) ખુબ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવું. દરરોજ આશરે એકથી દોઢ ચમચી (૫ થી ૧૦ ગ્રામ) જેટલું મીઠું ખાવું જોઈએ. ઉપરથી મીઠું નહીં નાખવું.



- ખાસ કરીને લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, અન્ય શાક તેમજ ઋતુ પ્રમાણે મળતા સસ્તા ફળો ખૂબ પ્રમાણમાં ખાવા. તે ઘણાં જ ફાયદાકારક છે.

### વ્યસન:



- તમાકુ, બીડી, ઘરૂ ની દેવ હોય તો તે બિલકુલ છોડી દેવા, આ દેવો બધી જ રીતે શરીરને નુકસાન કરે છે.



## કસરત:



- દરરોજ નિયમીત રીતે ૩૦-૪૦ મિનીટની કસરત કરવી ખૂબ જરૂરી છે. જેમકે ઝડપથી ચાલવું, સાયકલ ચલાવવી, તરવું વગેરે.

આવું કરવાથી શરીર ખૂબ સ્ફુર્તિમાં રહેશે અને બી.પી. પણ ઘટશે.  
મનની શાંતિ:



- માનસિક તણાવ મુક્ત રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. તે માટે ઘણી રીતો-પદ્ધતીઓ છે. યોગાસન, ધ્યાન, પ્રાણાયામ, આ રીતોથી માનસિક શાંતિ મેળવી શકાય.

## આનંદીત મન:

- આ ઉપરાંત ચાલુ કામકાજમાંથી થોડેક સમય કાઢી પોતાને મનગમતી પ્રવૃત્તિ (દા.ત. ગીત, સંગીત, રમત, ડ્રોઈંગ) કરવાથી પણ માનસિક તણાવ ઓછો થશે.



ઉપરની બધીજ બાબતો રોજંદા જીવનમાં ઉતારવાથી દવા વગર પણ બી.પી. થોડું ઓછું થઈ શકે છે.

## સારવાર

ખાસ યાદ રાખવું કે એકવાર હાઈ બી.પી. થાય પછી પોતાની જાતે સામાન્ય બી.પી. થતું નથી. એટલે કે આ રોગ કાયમી મટતો નથી. તેને સારવારથી જ કાબુમાં રાખી શકાય છે. આમ હાઈ બી.પી. થાય એટલે દર્દીએ જિંદગીભર નિયમીત રીતે દરરોજ દવા લેવી જરૂરી છે.

## હાઈ બ્લડપ્રેશર ના ગ્રેડ

	ઉપરનું બી.પી.	નીચેનું બી.પી.
આદર્શ	૧૨૦ થી ઓછું	૮૦ થી ઓછું
સામાન્ય	૧૨૦-૧૨૯	૮૦-૮૪
થોડું વધુ	૧૩૦-૧૩૯	૮૫-૮૯
વધુ	૧૪૦-૧૫૯	૯૦-૯૯
ખૂબ વધુ	૧૬૦-૧૭૯	૧૦૦-૧૦૯
ગંભીર	૧૮૦ થી વધુ	૧૧૦ થી વધુ

## થોડું હાઈ બી.પી. (Mild High BP)

- જેઓનું બી.પી. ૧૩૫/૮૫, ૧૪૦/૯૦ કે તેની આસપાસ રહેતું હોય તેઓ જો અમુક કાળજી લેશે તો બી.પી. ને કાબુમાં રાખી શકાશે. જેમકે ખાવામાં પરેજી, વજન ઉતારવું, નિયમિત કસરત કરવી, તમાકુ-દારુ છોડી દેવા, મીઠું (ખારું) ઓછું ખાવું, મનને શાંત અને આનંદમાં રાખવું.
- આ બધી કાળજી લેવાથી ઘણાંનું બી.પી. કાબુમાં રાખી શકાય છે. જોકે આટલું કર્યા બાદ પણ બી.પી. વધુ રહેતું હોય તો ડોક્ટરને બતાવી દરરોજ નિયમિત રીતે બી.પી.ની ગોળી લેવી જરૂરી છે.

## વધુ/ગંભીર હાઈ બી.પી. (Moderate & Severe-High B.P.)



- જેઓને બી.પી. ૧૫૦/૧૦૦, ૧૬૦/૧૧૦ કે તેનાથી પણ વધુ રહેતું હોય તો તેઓએ પોતાની રોજંદી ટેવો બદલવા ઉપરાંત આખી જિંદગી બી.પી. ઘટાડવાની દવા લેવી ખાસ જરૂરી છે. બી.પી. કેટલું વધારે રહે છે તે માપીને ડોક્ટર એક કે તેનાથી વધુ દવા લખી આપશે.



- ખાસ યાદ રાખવું કે બી.પી.ની દવા દર્દીએ જીવનભર નિયમિત રીતે લેવી ખૂબ જરૂરી છે. ડોક્ટર જે ડોઝ આપે તે પ્રમાણે જ તે દરરોજ લેવી. જો દવાની આડ અસર લાગે તો ડોક્ટરને તરત મળવું. તે ડોઝ બદલશે અથવા બીજી ગોળી લખી આપશે.
- દર્દી જો દવા લેવામાં અનિયમિત હોય, દવા વચ્ચેથી છોડી દે, રોજ યાદ રાખીને ના લે તો બી.પી. કાબુમાં ના રહે. આવા દર્દીને ઘણી જાતના જોખમો થઈ શકે.

### બ્લડપ્રેશર કાબુમાં ન રહે તો શું જોખમો થાય?

ઘણાં દર્દી હાઈ બ્લડપ્રેશરને ગંભીરતાથી લેતા નથી. પોતાને તકલીફ નથી તેથી ગોળી નહીં લેવાના જુદા જુદા બહાના શોધે છે. જેમકે “હવે સારૂ લાગે છે”, “ભુલી ગયો”, “મોંઘી પડે”, “બહારગામ જવાનું થયું”.

જો બ્લડપ્રેશર કાબુમાં ન રહે તો શરીરની લોહીની નળીઓમાં સતત ખૂબ દબાણ હેઠળ લોહી વહે છે. લાંબા સમય સુધી ખૂબ ઉંચા દબાણે ફરતા લોહીને કારણે શરીરના ઘણા ભાગોમાં નુકસાન થાય છે. જેના કારણે થોડા વર્ષો બાદ ગંભીર અને જીવલેણ જોખમો પણ થઈ શકે જેવાકે...



શરીરની એક બાજુ લકવો થાય



હૃદય પહોળું થઈ ધીરે ધીરે કામ કરતું બંધ થાય



હૃદયનો હુમલો આવે



આંખોમાં ધીરે ધીરે ઝાંખુ દેખાય



બંને કિડની કામ કરતી બંધ થઈ જાય

### જોખમો વિષે વિગતે માહિતી

#### શરીરના અડધા ભાગનો લકવો:



નાની નાની ધમનીઓમાં વધેલા લોહીના દબાણને લીધે ક્યારેક તે ફાટી જાય. જો મગજની ધમની ફાટી જાય તો મગજના અમુક ભાગોને લોહી મળતું બંધ થાય અને લકવો થાય. એટલે કે શરીરના અડધા ભાગનું હલન ચલન ઘટી જાય કે બંધ થઈ જાય, મોં વાકું થઈ જાય, બોલવાની, સમજવાની તકલીફ પડે. આને સ્ટ્રોક પણ કહેવાય છે.

આવું થાય ત્યારે શરૂઆતના દિવસોમાં આરામ કરવો. ત્યાર બાદ ધીરે ધીરે હાથ-પગના સાંધાનું પુરેપુરું હલન ચલન થાય એ રીતે કસરત શરૂ કરવી. કસરત દરરોજ નિયમિત રીતે કરવી ખૂબ જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે મોટા ભાગનાં સુધારો શરૂઆતના ૬ મહિનામાં થઈ જાય છે.

#### હૃદયનો હુમલો થવો:

જો હૃદયને લોહી પહોંચાડતી નાની ધમની ફાટી તો હૃદયનો હુમલો થાય એટલે કે હાર્ટ એટેક આવે. છાતીમાં ખૂબ દુઃખાવો થાય. તરત હૃદયના ડોક્ટરને બતાવી તપાસ અને સારવાર (એન્જિઓગ્રાફી કે એન્જિઓપ્લાસ્ટી) કરાવવી પડે.



#### હૃદય પહોળું થવું:



હૃદય સતત દબાણથી કામ કરવાને લીધે ધીરે ધીરે પહોળું થતું જાય, જેથી આખા શરીરે સોજા આવે, શ્વાસ ચડે અને છેવટે હૃદય થાકીને બંધ થાય. આમાં પણ હૃદયના ડોક્ટરને બતાવી આખી જીંદગી અન્ય દવાઓ લેવી પડે, અને છતાં તંદુરસ્ત જીવન ના જીવાય.



## આંખો ઝાંખું દેખાય:



બી.પી. સતત વધુ રહે તો લાંબા સમયે ધીરે ધીરે આંખોમાં ઝાંખું દેખાવા લાગે, આંખની અંદરની લોહીની નળીને અને પડદાને નુકસાન થાય. છેવટે અંધાપો પણ આવી જાય.

આથી જ હાઈ બી.પી.ના દરેક દર્દીએ વર્ષમાં ૧ વાર આંખની તપાસ કરાવવી ખુબ જરૂરી છે.

## મુઝપીડ કામ કરતા બંધ થવા: (કિડની ફેઈલ થવી)

જો લાંબા સમયથી કિડની તરફ જતી ધમનીમાં લોહીનું દબાણ વધું રહે તો બંને કિડની પર ગંભીર અસર થાય. તેથી પેશાબમાં પ્રોટીન જવા માંડે, લોહીમાં ક્રીએટીનીન-યુરીયા નામનો નકામા પદાર્થ વધવા માંડે અને ધીરે ધીરે બંને કિડની કામ કરતી બંધ થઈ જાય. છેવટે બાકીની આખી જીંદગી નિયમિત ડયાલીસીસ કરાવીને જીવવું પડે.



સામાન્ય મુઝપીડ



બગેલું મુઝપીડ

- આમ આ બધાં જ જોખમો ખુબ ગંભીર અને ક્યારેક જીવલેણ થાય એવા છે. એકવાર થાય પછી સામાન્ય જીંદગી જીવવાનું ખુબ જ અઘરું છે. આથી જ આવું ના થાય તેથી બી.પી. ને કાબુમાં રાખવા નિયમિત બી.પી. મપાવતા રહેવું તેમજ જીંદગીભર દવા અને કાળજી લેવી ખૂબ જરૂરી છે.
- તો ચાલો આપણે સાથે મળી આપણા “છૂપાશત્રુ” એવા બી.પી. ના રોગની સામે ચેતીએ અને જોખમોથી દુર રહેવા જીવનભર નિયમિત સારવાર લઈએ.

## કોને વધુ થવાની શક્યતા



વારસાગત



જાડાપણું, બેઠકું જીવન



વધુ પડતું મીઠું ખાવાથી



વધુ પડતો ઘી-તેલ વાળો ખોરાક ખાવાથી

## અટકાવવાના ઉપાયો



નિયમિત કસરત કરવી



લીલી ભાજી, ફળ વધુ ખાવા

## આ તો તહીંજ

